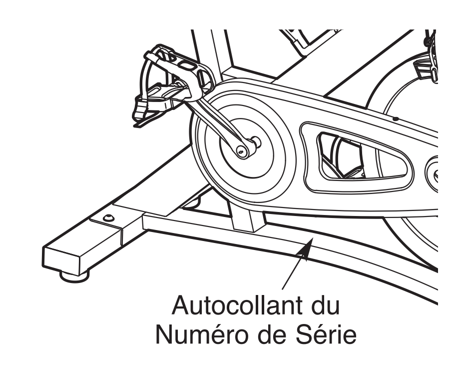


290 SPX

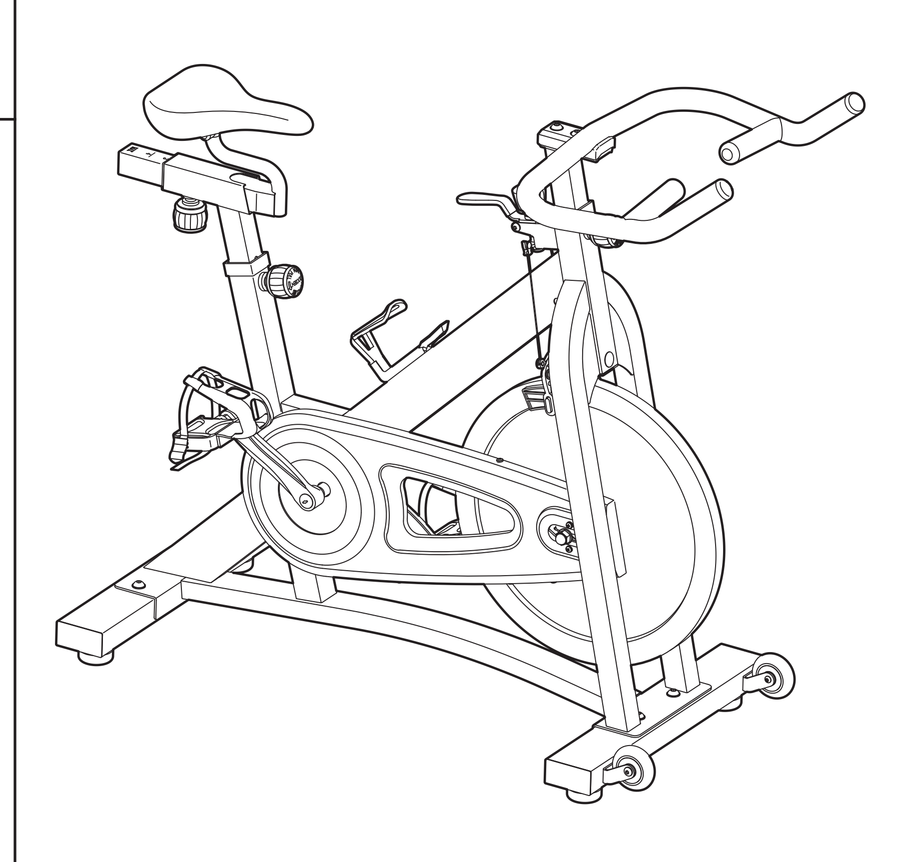
Nº. du Modèle PFEX02909.1
Nº. de Série ____________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série

MANUEL DE L'UTILISATEUR



QUESTIONS ?

Si vous avez des questions ou si des pièces sont endommagées ou manquantes, **VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTÈLE DIRECTEMENT.**

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 7h30 à 16h30, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

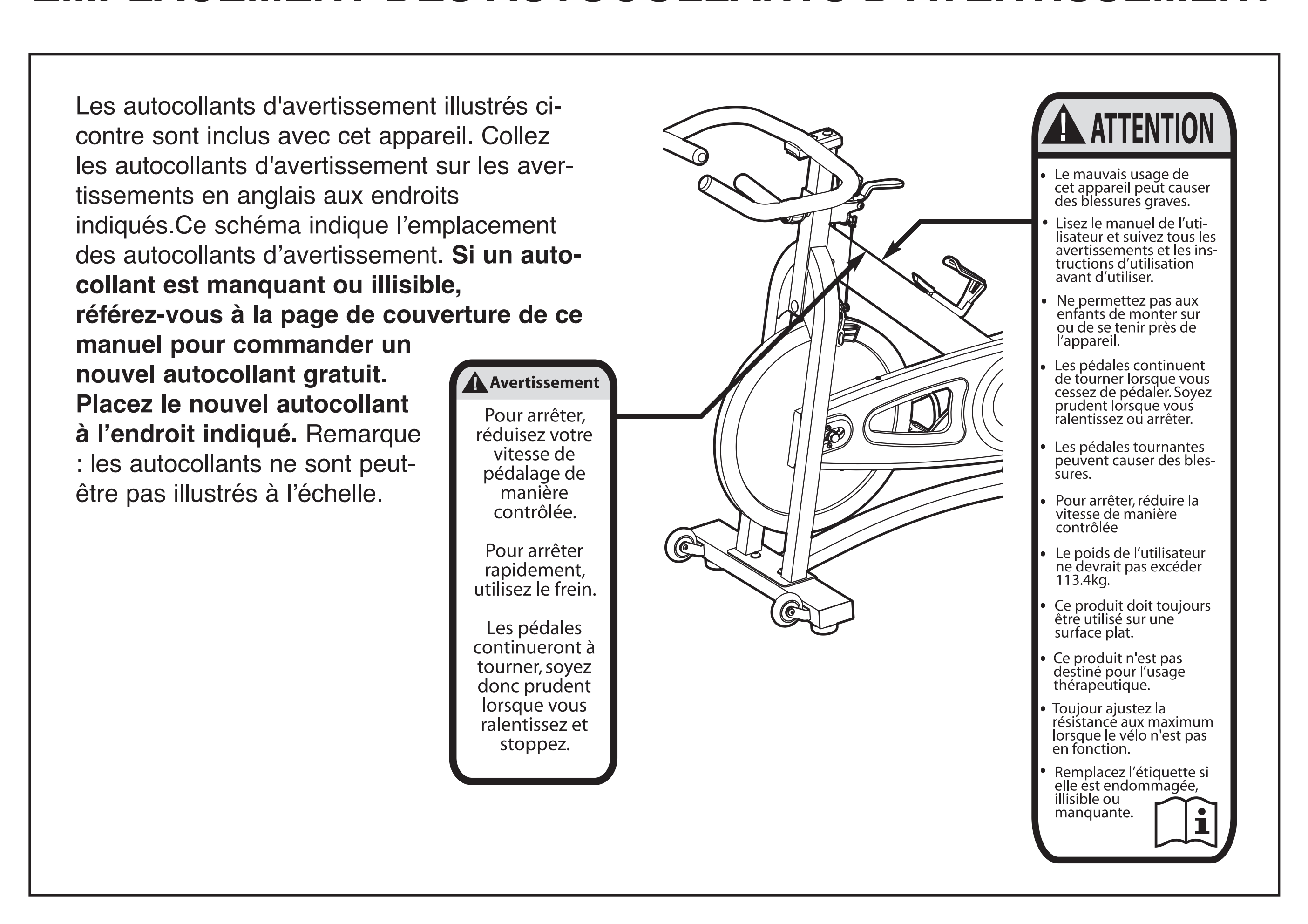
Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

www.proform.com

TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DES AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement illustrés ci-contre sont inclus avec cet appareil. Collez les autocollants d'avertissement sur les avertissements en anglais aux endroits indiqués.Ce schéma indique l'emplacement des autocollants d'avertissement. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Placez le nouvel autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : les autocollants ne sont peut-être pas illustrés à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

AVERTISSEMENT : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que les avertissements se trouvant sur l'appareil, avant d'utiliser votre vélo d'exercice. ICON ne peut être tenu responsable de toute blessure ou tout dégât matériel résultant directement ou indirectement de l'utilisation de cet appareil.

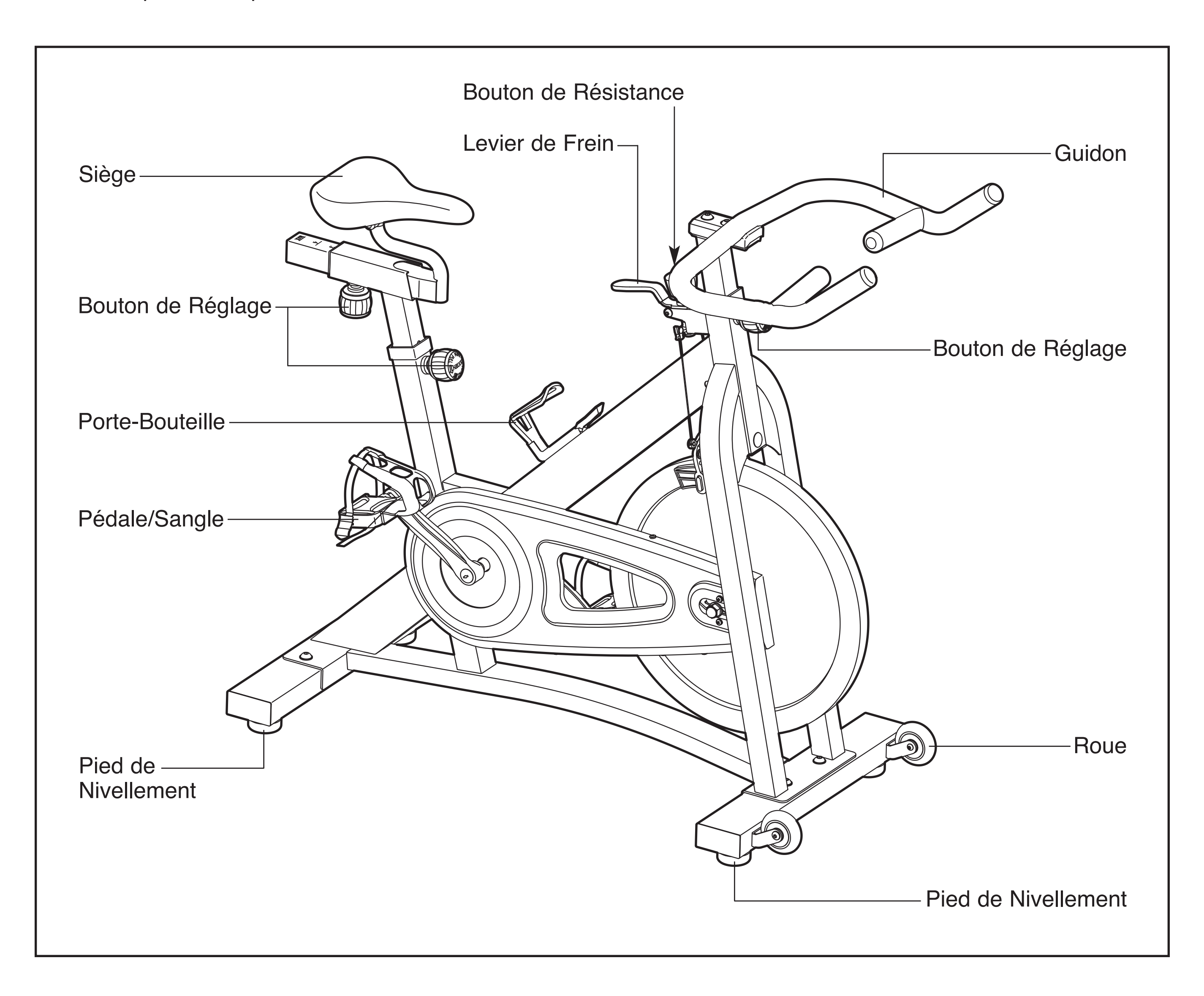
1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans et aux personnes ayant des problèmes de santé.**
2. **Utilisez le vélo d'exercice uniquement comme décrit dans ce manuel.**
3. **Il relève de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice soient suffisamment informés de toutes les précautions.**
4. **Le vélo d'exercice est conçu pour un usage domestique uniquement. Évitez de l'utiliser dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.**
5. **Maintenez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo d'exercice dans un garage ni dans un patio couvert ni près de l'eau.**
6. **Installez le vélo d'exercice sur une surface plane et stable, avec un tapis en dessous afin de protéger le plancher ou la moquette. Veillez à laisser au moins 0.6 m (2 pieds) d'espace autour du vélo d'exercice.**
7. **Inspectez régulièrement et serrez correctement toutes les pièces. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.**
8. **Toujours maintenir les enfants de moins de 12 ans ainsi que les animaux domestiques éloignés du vélo d'exercice.**
9. **Lors de vos exercices, portez des vêtements de sport appropriés et évitez de porter de vêtements amples pouvant s'accrocher au vélo d'exercice. Pour la protection de vos pieds, portez toujours des chaussures de sport.**
10. **Le vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 113 kg.**
11. **Toujours maintenir le dos droit lors de l'utilisation du vélo d'exercice, ne jamais se cambrer.**
12. **Le vélo d'exercice n'a pas de roue libre, les pédales continueront à bouger jusqu'à l'arrêt du volant. Réduisez votre vitesse de pédalage de manière contrôlée.**
13. **Pour arrêter rapidement le volant, abaissez le levier de frein.**
14. **Lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de résistance complètement afin d'éviter que le volant ne bouge.**
15. **Pour éviter d'endommager les patins de frein, ne lubrifiez pas les patins de frein.**
16. **Un excès d'exercice physique peut entrainer des blessures graves et la mort. Si vous avez des étourdissements ou si vous ressentez de la douleur quand vous faites des exercices, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir sélectionné le nouveau vélo d'exercice PROFORM® 290 SPX. Le vélo est un exercice efficace pour renforcer le système cardiovasculaire, développer l'endurance et tonifier les muscles de votre corps. Le vélo d'exercice 290 SPX offre un choix de fonctionnalités conçues pour rendre vos entraînements chez vous plus efficaces et plus agréables.

Nous vous conseillons de lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le vélo d'exercice. Si vous avez des questions après avoir lu ce manuel, veuillez vous référer à la page de couverture de ce manuel pour nous contacter. Pour nous permettre de mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement de l'autocollant du numéro de série sont indiqués sur la page de couverture de ce manuel.

Familiarisez-vous avec les pièces sur le schéma ci-dessous avant de continuer la lecture de ce manuel.



ASSEMBLAGE

L'assemblage requiert deux personnes. Placez toutes les pièces du vélo d'exercice sur une surface dégagée et retirez tous les emballages. Ne jetez pas les emballages avant la fin de l'assemblage.

En plus des outils inclus, l'assemblage requiert une clé à molette et un tournevis cruciforme .

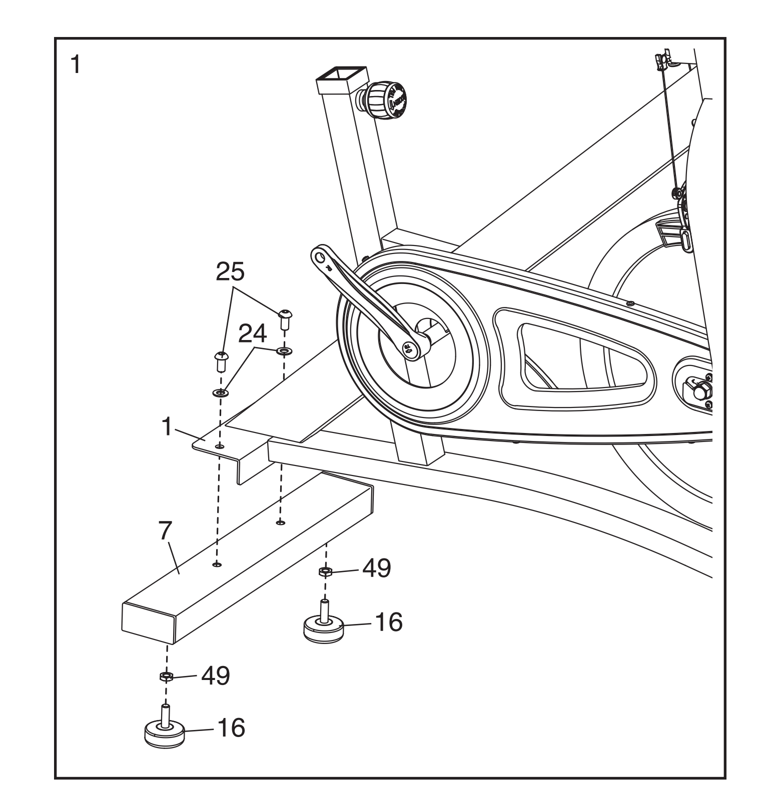
Remarque : si une pièce n'est pas dans le sac des pièces, vérifiez qu'elle n'est pas pré-assemblée.

1. Enlevez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non illustré) situés à l'arrière du Cadre (1), si nécessaire. Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

   Localisez le Stabilisateur Arrière (7) qui ne possède pas de roues.

   Serrez deux Pieds de Nivellement (16) et deux Écrous Hexagonaux de M10 (49) dans le dessous du Stabilisateur Arrière (7).

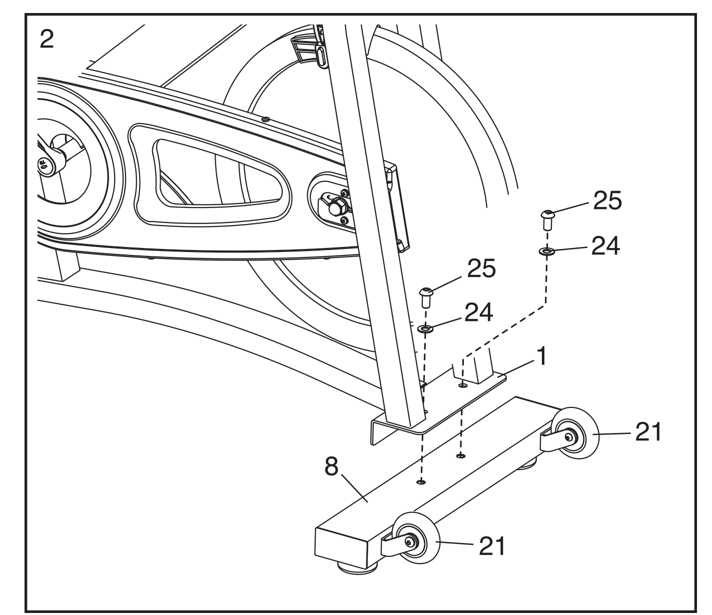
   Fixez le Stabilisateur Arrière (7) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M8 x 16mm (25) et de deux Rondelles de M8 (24).



2. Enlevez les deux vis, les deux rondelles et le support de transport (non illustré) situés à l'avant du Cadre (1). Jetez les vis, les rondelles et le support de transport.

   Orientez le Stabilisateur Avant (8) de sorte que les Roues (21) soient dans la position indiquée.

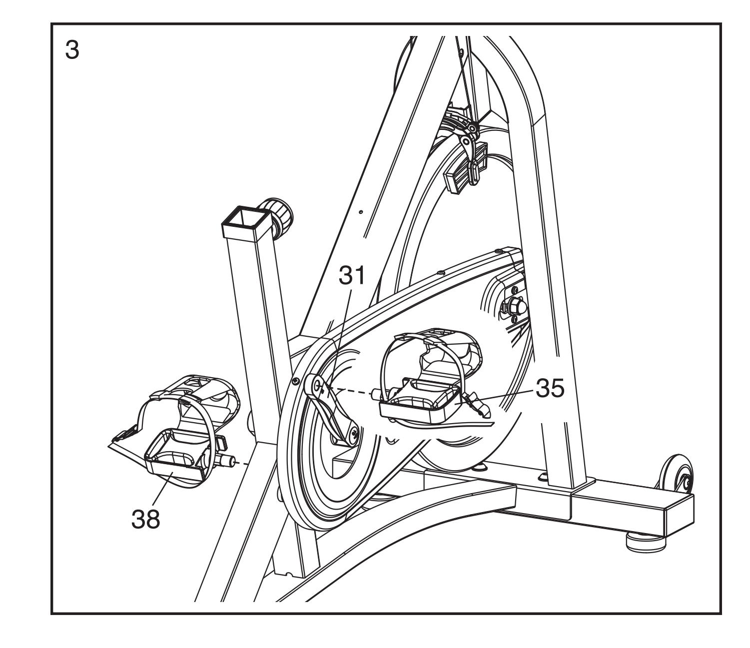
   Fixez le Stabilisateur Avant (8) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M8 x 16mm (25) et de deux Rondelles de M8 (24).



3. Repérez la Pédale Droite (35), marquée de la lettre « R » (L ou Left indique gauche ; R ou Right indique droite).

   A l'aide d'une clé à molette, **serrez fermement** la Pédale Droite (35) **dans le sens des aiguilles** d'une montre dans le Bras Droit du Pédalier (31).

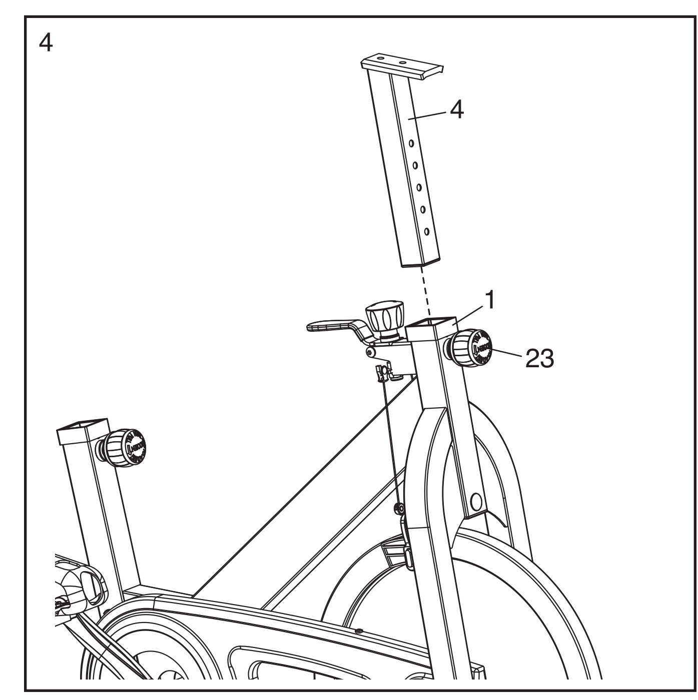
   Serrez fermement la Pédale Gauche (38) **dans le sens inverse des aiguilles** d'une montre dans le Bras Gauche du Pédalier (non illustré).



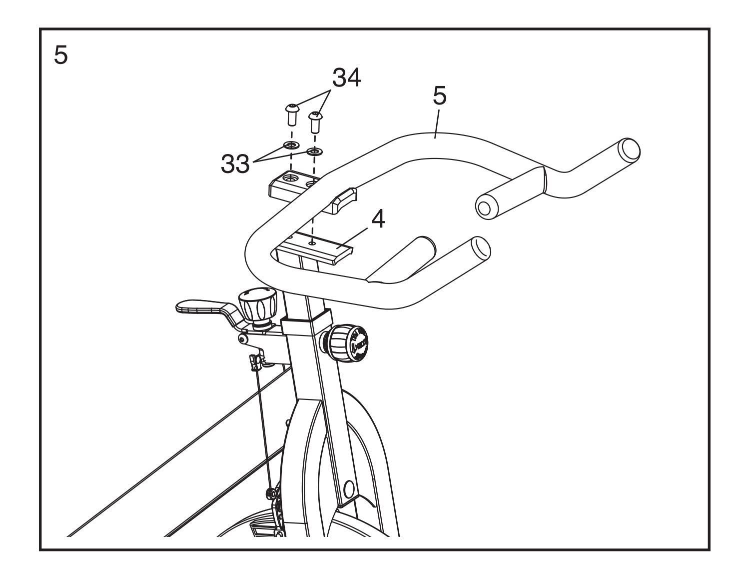
4. Orientez le Montant du Guidon (4) comme illustré.

   Localisez le Bouton de Réglage (23) situé à l'avant du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers vous. Puis, insérez le Montant du Guidon (4) à l'intérieur du Cadre.

   Faites glisser le Montant du Guidon (4) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (23) à l'intérieur d'un des trous de réglage du Montant du Guidon, et ensuite serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement engagé dans un trou de réglage.**



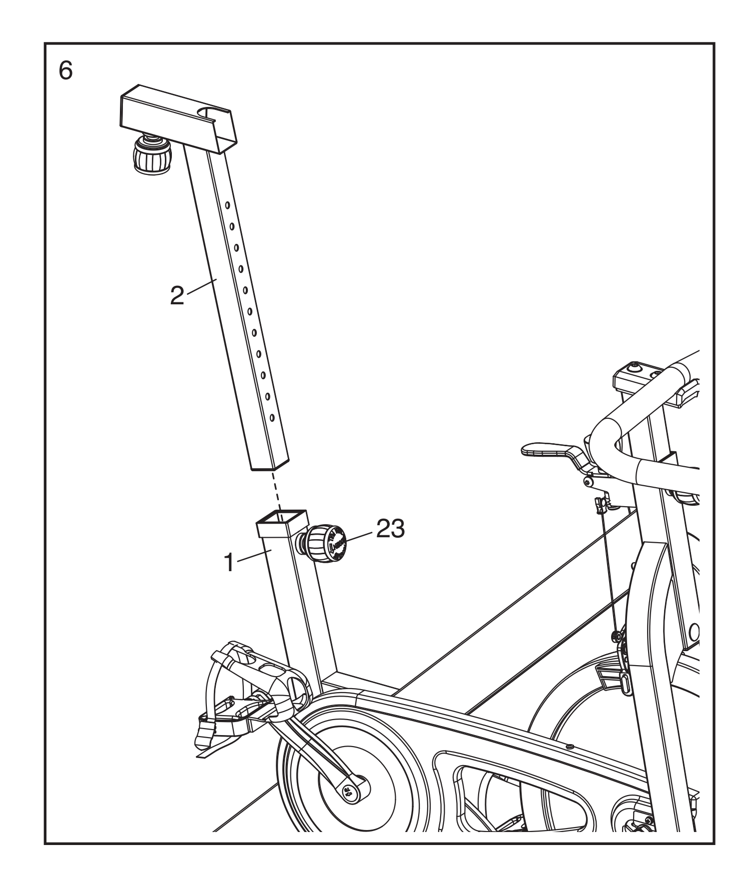
5. Fixez le Guidon (5) au Montant du Guidon (4) à l'aide de deux Vis de M10 x 25mm (34) et de deux Rondelles de M10 (33).



6. Orientez le Montant du Siège (2) comme indiqué.

   Localisez le Bouton de Réglage (23) situé à l'arrière du Cadre (1). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers vous. Puis, insérez le Montant du Siège (2) à l'intérieur du Cadre.

   Faites glisser le Montant du Siège (2) vers le haut ou vers le bas jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (23) à l'intérieur d'un des trous de réglage du Montant du Siège, et ensuite serrez le Bouton de Réglage. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement engagé dans un trou de réglage.**

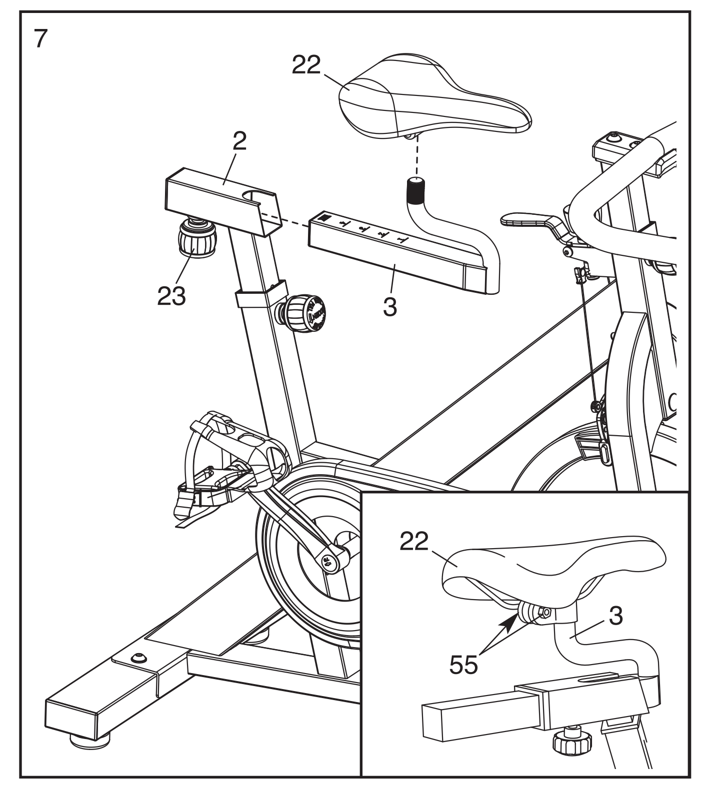


7. Orientez le Siège (22) ainsi que le Support du Siège (3) comme indiqué.

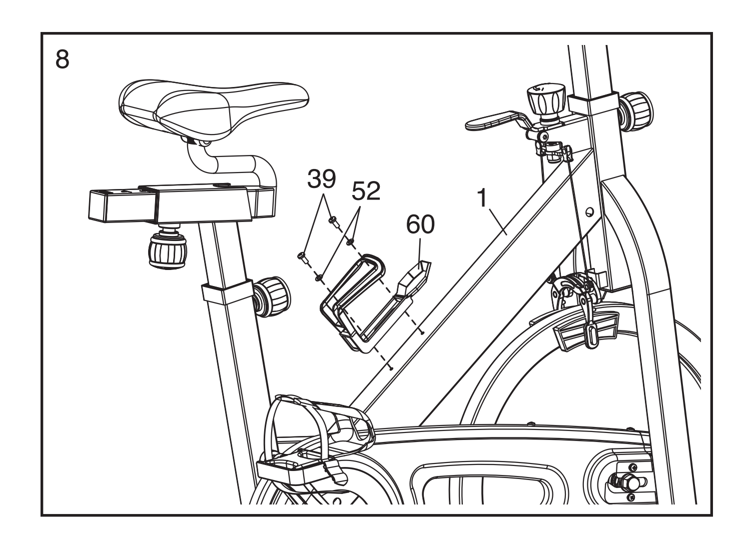
   Voir le dessin en médaillon. Fixez le Siège (22) au Support du Siège (3) à l'aide de deux Écrous Hexagonaux de M8 (55). **Assurez-vous que le nez de la selle pointe bien droit devant avant de serrer les Écrous Hexagonaux.**

   Localisez le Bouton de Réglage (23) du Montant du Siège (2). Desserrez le Bouton de Réglage et tirez-le vers vous. Puis, insérez le Support du Siège (3) à l'intérieur du Montant du Siège.

   Faites glisser le Support du Siège (3) jusqu'à la position souhaitée, puis relâchez le Bouton de Réglage (23) à l'intérieur d'un des trous du Support du Siège. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage est fermement engagé dans un trou de réglage.**



8. Fixez le Porte-Bouteille (60) au Cadre (1) à l'aide de deux Vis de M5 x 12mm (39) et de deux Rondelles de M5 (52).



9. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées avant d'utiliser le vélo d'exercice.** Remarque : à la fin de l'assemblage, il se peut qu'il reste quelques pièces supplémentaires. Afin de protéger le plancher, installez un tapis en dessous du vélo d'exercice.

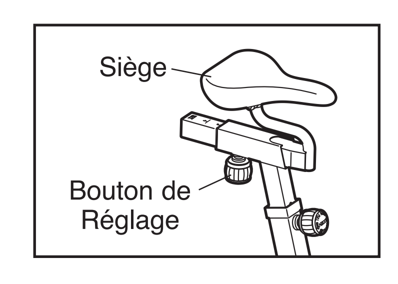
COMMENT UTILISER LE VÉLO D'EXERCICE

COMMENT RÉGLER L'ANGLE DU SIÈGE

Vous avez la possibilité de régler l'angle du siège pour obtenir la position la plus confortable. Vous pouvez également faire glisser votre siège vers l'avant ou vers l'arrière pour accroître votre confort ou pour ajuster la distance par rapport au guidon.

Pour régler le siège, voir le dessin en médaillon à l'étape 7 de l'assemblage à la page 7. Desserrez les écrous du collier du siège, puis inclinez le siège vers le haut ou vers le bas ou faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière jusqu'à la position désirée. Puis, resserrez les écrous.

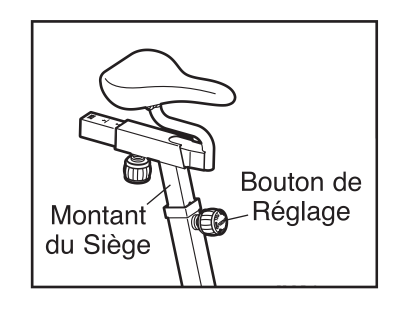
COMMENT RÉGLER LA POSITION HORIZONTALE DU SIÈGE



Pour régler la position du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Puis, faites glisser le siège vers l'avant ou vers l'arrière, relâchez le bouton de réglage à l'intérieur d'un trou de réglage du support du siège, et ensuite serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien engagé dans un trou de réglage.**

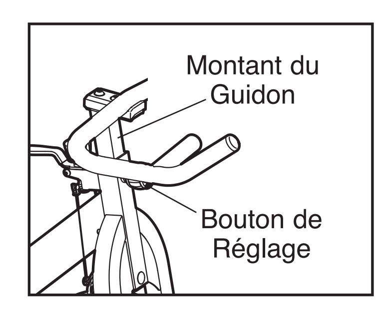
COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU SIÈGE

Pour des exercices efficaces, le siège devrait être à la bonne hauteur. Au fur et à mesure que vous pédalez, vos genoux devraient être légèrement pliés lorsque les pédales se trouvent dans la position la plus basse.



Pour régler la hauteur du montant du siège, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Puis, faites glisser le montant du siège vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage à l'intérieur d'un trou de réglage du support du siège, et ensuite serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien engagé dans un trou de réglage.**

COMMENT RÉGLER LE MONTANT DU GUIDON

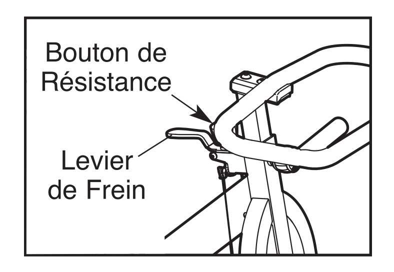


Pour régler la hauteur du montant du guidon, desserrez d'abord le bouton de réglage et tirez-le vers vous. Puis, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas, relâchez le bouton de réglage à l'intérieur d'un trou de réglage du montant du guidon, et ensuite serrez fermement le bouton de réglage. **Assurez-vous que le bouton de réglage est bien engagé dans un trou de réglage.**

COMMENT RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

Pour serrer les sangles des pédales (voir le dessin à la page 4), tirez simplement les extrémités des sangles des pédales. Pour desserrer les sangles des pédales, appuyez sur les languettes des boucles et maintenez-les enfoncées, réglez les sangles des pédales jusqu'à la position désirée, puis relâcher les languettes.

COMMENT RÉGLER LA RÉSISTANCE DES PÉDALES



Pour augmenter la résistance des pédales, tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre ; pour diminuer la résistance, tournez le bouton en sens inverse des aiguilles d'une montre.

Pour arrêter le volant, abaissez le levier de frein. Le volant devrait rapidement s'arrêter complètement.

IMPORTANT : lorsque le vélo d'exercice n'est pas utilisé, serrez le bouton de résistance complètement.

COMMENT METTRE A L'HORIZONTAL LE VÉLO D'EXERCICE

Si le vélo d'exercice oscille légèrement sur votre plancher durant son utilisation, tournez un ou les deux pieds de nivellement du stabilisateur avant ou arrière (voir le dessin à la page 4) jusqu'à l'élimination du mouvement de balancement.

COMMENT ENTRETENIR LE VÉLO D'EXERCICE

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo d'exercice. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.

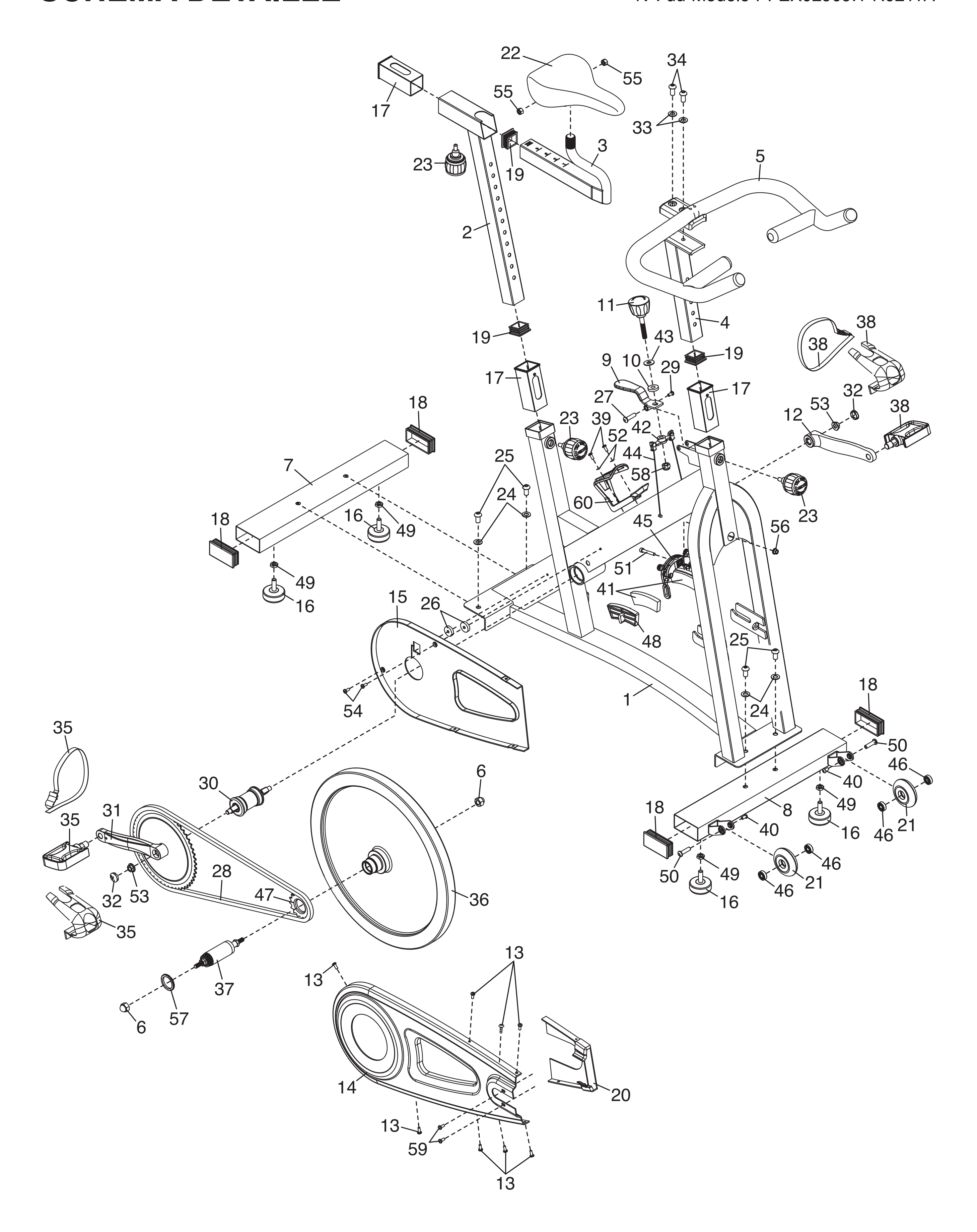
Pour nettoyer le vélo d'exercice, utilisez un chiffon humide et une petite quantité de détergent doux.

LISTE DES PIÈCES

N°. du Modèle PFEX02909.1 R0211A

N°.	Qté.	Description
1	1	Cadre
2	1	Montant du Siège
3	1	Support du Siège
4	1	Montant du Guidon
5	1	Guidon
6	2	Écrou à Collerette de M12
7	1	Stabilisateur Arrière
8	1	Stabilisateur Avant
9	1	Levier de Frein
10	1	Bague d'Espacement en Plastique
11	1	Bouton de Résistance
12	1	Bras Gauche du Pédalier
13	8	Vis Auto-Taraudeuse
14	1	Capot Droit
15	1	Capot Gauche
16	4	Pied de Nivellement
17	3	Bague du Montant
18	4	Embout du Stabilisateur
19	3	Capuchon du Montant
20	1	Couvercle de Protection/des Capots
21	2	Roue
22	1	Siège
23	3	Bouton de Réglage
24	4	Rondelle de M8
25	4	Vis de M8 x 16mm
26	2	Bague d'Espacement en Plastique de 6,5mm
27	1	Boulon de M6 x 38mm
28	1	Chaîne
29	1	Écrou de Verrouillage de M6
30	1	Moyeu du Pédalier
31	1	Bras du Pédalier Droit/Roue du Pédalier
32	2	Embout du Pédalier
33	2	Rondelle de M10
34	2	Vis de M10 x 25mm
35	1	Pédale/Sangle Droite
36	1	Volant
37	1	Moyeu du Volant
38	1	Pédale/Sangle Gauche
39	2	Vis de M5 x 12mm
40	2	Écrou de Verrouillage de M8
41	2	Coussin des Freins
42	1	Collier de Freins
43	1	Rondelle du Bouton
44	2	Câble des Freins
45	1	Frein à Sabots
46	4	Roulement des Roues
47	1	Pignon du Volant
48	2	Support de Patin de Frein
49	4	Écrou Hexagonal M10
50	2	Boulon de M8
51	1	Boulon de M6 x 40mm
52	2	Rondelle de M5
53	2	Écrou du Pédalier
54	2	Vis de M5 x 25mm
55	2	Écrou Hexagonal M8
56	1	Écrou à Collerette de M6
57	1	Anneau du Volant
58	1	Écrou de Verrouillage de M10
59	2	Vis de M5 x 12mm
60	1	Porte-Bouteille
*	–	Outil d'Assemblage
*	–	Manuel de l'Utilisateur

Remarque : les spécifications sont sujettes à des changements sans notification. Référez-vous au dos de ce manuel pour commander des pièces de rechange. *Indique qu'une pièce n'est pas illustrée.



22
55
34
55
17
33
3
23
19
5
2
11
4
19
43
38
9
10
29
19
38
17
17
27
32
38
18
23
39
42
53
12
52
25
44
7
58
60
23
24
16
49
45
56
18
51
49
41
16
15
26
48
25
54
1
24
18
35
50
6
46
30
40
31
49
18
35
8
21
40
16
46
28
47
36
49
46
32
53
50
21
35
16
46
13
37
13
57
6
14
20
13
59
13

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de préparer les informations suivantes avant de nous appeler :

- le numéro du modèle et le numéro de série de l’appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom de l’appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON of Canada, Inc. (ICON) garantit que cet équipement est exempt de tout vice de matériau et de fabrication dans les conditions normales d’utilisation et d’entretien. Le cadre est garanti pendant cinq (5) ans à compter de la date d’achat. Les pièces et la main d’œuvre sont garanties pendant quatre-vingt-dix (90) jours à compter de la date d’achat.

La présente garantie est accordée uniquement à l’acquéreur initial. L'obligation d'ICON, en vertu des clauses de la présente garantie, est limitée, à sa discrétion, au remplacement ou à la réparation de l’équipement dans l’un de ses centres de réparation agréés. Toutes les réparations, pour lesquelles sont présentées des réclamations au titre de la garantie, doivent préalablement être autorisées par ICON. La présente garantie ne couvre pas les équipements dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de réparation agréé ICON ; les équipements utilisés à des fins commerciales ou de location ; ou les équipements qui servent de modèle de démonstration. ICON n’autorise aucune autre garantie que celle expressément énoncée ci-dessus.

ICON n’est pas responsable et ne peut être tenu responsable des dommages indirects, particuliers ou consécutifs survenant ou en relation avec l’utilisation ou le fonctionnement de l’équipement ; ou des dommages résultant de pertes économiques, de pertes de propriétés, de pertes de revenues ou de profits, de perte de jouissance ou d’utilisation ou de coûts de retrait, d’installation ; ou de tout autre dommage indirect de quelque nature que ce soit. Certains provinces n’autorisent pas l’exclusion ou la limitation des dommages accessoires ou indirects. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La garantie fournie à la présente remplace toute autre garantie, et toute garantie implicite de commercialité ou de qualité pour un usage particulier est limitée dans sa portée et sa durée aux conditions énoncées dans le présent document. Certains provinces n’autorisent pas de limitations sur la durée d’une garantie implicite. Par conséquent, les limitations mentionnées ci-dessus peuvent ne pas vous concerner.

La présente garantie vous accorde des droits spécifiques reconnus par la loi. Vous pouvez également avoir d’autres droits qui varient d’une province à l’autre.

ICON of Canada, Inc., 900 de l’Industrie, St. Jérôme, QC J7Y 4B8

Nº. de Pièce 311073 R0211A